

Cazuela de Rollo de Col

Sirve: 8 porciones

Arroz al minuto y tomates enlatados combinados con col, hacen de esta una receta rápida, fácil y saludable.

Ingredientes

- 1/2 libra** carne molida de res (90% magra)
- 1** cebolla (picada)
- 1** diente de ajo (picado)
- 1 lata** tomates cortados en cubitos, bajos en sodio (16 onzas)
- 1 1/2 tazas** salsa de tomate (o jugo de tomate)
- 1 1/2 tazas** agua
- 1/4 taza** arroz en minutos
- 1** col (pequeño a mediano, picado en trozos pequeños)

Preparación

1. Dore la carne molida de res en una sartén con la cebolla y el ajo. Escorra la grasa.
2. Coloque la carne en una olla grande y agregue el agua, los tomates, la salsa de tomate (o el jugo) y la col. Cocine hasta que la col empiece a ablandarse.
3. Agregue el arroz al minuto y cocine durante cinco minutos más. Sirva.

Notas

Origen: ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	108
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	18 mg
Sodio	172 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	8 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	78 mg
Hierro	2 mg
Potasio	489 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 3/4 tazas
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza